సాక్షి వైఎస్సార్ జిల్లా

శనివారం । 16 । సెప్టెంబర్ । 2023



నేటి నుంచి పెద్దదర్గాలో ఉరుసు

ప్రముఖ సూఫీ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం, ప్రసిద్ధి చెందిన పర్యాటక ప్రాంతమైన కడప అమీన్‌పీర్ దర్గాలో శనివారం నుంచి సోమవారం వరకు ఉరుసు ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. - IIలో



క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం

కడప వేదికగా ఏసీఏ అండర్-19 పురుషుల అంతర్ జోనల్ వన్డే క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభమైంది. శుక్రవారం జరిగిన మ్యాచ్‌లో కడప, రెస్ట్ ఆఫ్ సౌత్‌జోన్ జట్లు పోటీపడ్డాయి. - IIలో

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం
34.0 /24.7

జిల్లాలో శుక్రవారం 24.7 - 34.0 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. గంటకు 20.3 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచాయి.

- కడప అగ్రికల్చర్

న్యూస్‌రీల్

బీటెక్ ఫలితాలు విడుదల



పరీక్ష ఫలితాలను విడుదల చేస్తున్న జేఎన్టీయూ ప్రిన్సిపల్, అధ్యాపకులు

పులివెందుల రూరల్ : పట్టణంలోని జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో శుక్రవారం బీటెక్ మొదటి సంవత్సరం రెండో సెమిస్టర్ పరీక్ష ఫలితాలను ప్రిన్సిపల్ వసుంధర, వైస్ ప్రిన్సిపల్ సూర్యనారాయణ రెడ్డిలు విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బీటెక్ మొదటి సంవత్సరానికి ఈ నెల 8వ తేదీన, రెండో సంవత్సరానికి 11వ తేదీన పరీక్షలు పూర్తయ్యాయన్నారు. వీటి ఫలితాలను అతి కొద్ది సమయంలోనే విడుదల చేసినట్లు, ఇందుకు పరీక్ష కేంద్ర విభాగాధిపతులైన డా.ఎస్.హుస్సేన్‌వలి, డా.ఎస్.రాధాకృష్ణలను ప్రిన్సిపల్ అభినందించారు. పరీక్ష ఫలితాలు కళాశాల వెబ్‌సైట్‌లో విద్యార్థులు తెలుసుకోవచ్చన్నారు.

కుస్తీ పోటీలకు ఎంపిక



చంద్రవిశాలతో స్పెషల్ ఆఫీసర్, పీఈటీలు

వేముల : రాష్ట్రస్థాయి కుస్తీ పోటీలకు వేములలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికా విద్యాలయ విద్యార్థిని చంద్రవిశాల ఎంపికైనట్లు పాఠశాల స్పెషల్ ఆఫీసర్ శారదమ్మ పేర్కొన్నారు. 10వ తరగతి చదువుతున్న చంద్రవిశాల అండర్-17 విభాగంలో విజయవాడలో ఈ నెల 21, 22, 23వ తేదీలలో జరిగే పోటీలలో పాల్గొంటుందన్నారు.

నేడు జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి రాక

కడప సెవెన్‌రోడ్స్ : జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి ఆదిమూలపు సురేష్ శనివారం జిల్లాకు రానున్నారు. ఉదయం 7.00 గంటలకు రైల్వేస్టేషన్‌కు చేరుకుంటారు. 7.10 గంటలకు అక్కడి నుంచి బయలుదేరి 7.20 గంటలకు ఆర్‌అండ్‌బీ గెస్ట్‌హౌస్‌కు చేరుకుంటారు. 8.15 గంటలకు అక్కడి నుంచి బయలుదేరి 9.00 గంటలకు మైదుకూరుకు చేరుకుని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొంటారు. 10.00 గంటలకు వైఎస్సార్ అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్‌ను ప్రారంభిస్తారు. 10.30 గంటలకు అక్కడి 6వ వార్డులోని దర్గాను ప్రారంభిస్తారు. 11.30 గంటలకు మున్సిపల్ కార్యాలయ కొత్త భవనానికి ప్రారంభోత్సవం చేస్తారు. మధ్యాహ్నం 1.00 గంటకు రోడ్డు మార్గాన బయలుదేరి 4.00 గంటలకు మార్కాపురం చేరుకుంటారు.

రేపు గద్దర్ సంస్మరణ సభ



పోస్టర్లు, కరపత్రాలను ఆవిష్కరిస్తున్న దృశ్యం

ప్రొద్దుటూరు కల్చరల్ : స్థానిక మార్కెట్ యార్డులో ఆదివారం ఉదయం 10 గంటలకు గద్దర్ సంస్మరణ సభ నిర్వహించనున్నట్లు ప్రగతిశీల కార్మిక సమాఖ్య జిల్లా కన్వీనర్ శ్రీనివాసులరెడ్డి పేర్కొన్నారు. స్థానిక ప్రెస్‌క్లబ్‌లో శుక్రవారం కరపత్రాలు, పోస్టర్‌లను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గద్దర్ ప్రజా యుద్ధ నౌక అని, ఆయన పాట ఒక కెరటం అన్నారు. ఆయనతో పరిచయం ఉన్న కళాకారులు ఈ సంస్మరణ సభలో పాల్గొని తమ అనుభవాలను వివరిస్తారని తెలిపారు. సమావేశంలో విరసం సభ్యురాలు వరలక్ష్మి, చైతన్యమహిళా సంఘం కన్వీనర్ పద్మ, ప్రజానాట్యమండలి స్టేట్ కౌన్సిల్ మెంబర్ పల్లవోలు రమణ, మాలమహానాడు రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షుడు మురళీప్రసాద్, దళిత సమాఖ్య నాయకుడు యల్లయ్య, బీఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షుడు జయరాం పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన క్లెయిమ్‌ల స్వీకరణ

కడప సెవెన్‌రోడ్స్ : ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సంక్షిప్త సవరణ-2024 కార్యక్రమంలో భాగంగా క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాల స్వీకరణ గడువు ముగిసింది. జిల్లాలో ప్రజల నుంచి ఓటర్ల నమోదు, అభ్యంతరాలు, సవరణలకు సబంధించి మొత్తం 2,19,279 దరఖాస్తులు వచ్చాయి. ఇందులో శుక్రవారం నాటికి 1,74,529 పరిష్కరించారు. ఇక 44,750 పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. వీటిని కూడా పరిష్కరించి ఓటర్ల ముసాయిదా జాబితాను విడుదల చేయనున్నారు. కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ నిర్దేశించిన విధంగా ముసాయిదా జాబితా విడుదల చేశాక కూడా ఎవరికైనా అభ్యంతరాలుంటే దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికీ జిల్లాలో ఎవరైనా ఓటరు నమోదుకు దరఖాస్తు చేసుకోకపోయినా నిరంతర నమోదు ప్రక్రియలో వారికి అవకాశం ఉంటుందని, దీనిపై ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదని అధికారులు అంటున్నారు.

ఇంటింటా ఆరోగ్య సురక్ష

- మరో బృహత్తర పథకానికి ప్రభుత్వం శ్రీకారం
- వలంటీర్ల ఇంటింటి సందర్శన.. వ్యాధిగ్రస్తుల గుర్తింపు
- 30వ తేదీ నుంచి వైద్య శిబిరాలు
- జిల్లాలో మొదలైన సన్నాహకాలు

దేశ చరిత్రలో ఎక్కడా లేని విధంగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వైద్య రంగానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. 'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష'ద్వారా బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీ కారం చుట్టారు. ఈ పథకం ద్వారా ఇప్పటికే రాబోయే జబ్బులకు చెక్ పెట్టి 'పేదల ఇంట ఆరోగ్య సిరుల పంట'ను కురిపించడానికి సిద్ధం అయ్యారు.

'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష'వివరాలు

వైద్య శిబిరాల లక్ష్యం	417
సచివాలయాల సంఖ్య	417
ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు	51
డాక్టర్ వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లు	387
డాక్టర్ వైఎస్సార్ ప్రాథమిక పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాలు	30



ఖాజీపేట మండలం బి. కొత్తపల్లి గ్రామంలో ఇంటింటికి వెళ్లి వివరాలు సేకరిస్తున్న వలంటీర్, వైద్యసిబ్బంది

కడప రూరల్ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే పేదల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఎన్నో కార్యక్రమాలను చేపట్టింది. వారి ఆరోగ్య అవసరాలను గుర్తించి ప్రభుత్వ వైద్య రంగాన్ని కార్పొరేట్ స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. తాజాగా ఆరోగ్య పథకాల పరంపరలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి 'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష'ప్రవేశపెట్టారు. ఈ పథకం విజయవంతానికి యంత్రాంగం చర్యలు చేపట్టింది.

'ఫ్యామిలీ డాక్టర్'విజయవంతం....

ప్రభుత్వం 2022లో వినూత్నంగా పేదలకు ప్రయోజనం చేకూరేలా 'ఫ్యామిలీ డాక్టర్'విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. నిర్దేశించిన సమయాల్లో డాక్టర్ వైఎస్సార్ విలేజ్ క్లినిక్‌ల ద్వారా మధ్యాహ్నం వరకు వైద్యులు ఔట్ పేషెంట్స్‌ను పరీక్షిస్తారు. అనంతరం ఇంటింటికీ వెళ్లి వ్యాధిగ్రస్తులను సందర్శించి, వారికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఉచితంగా మందులను అందజేస్తారు. ఏవైనా పెద్ద జబ్బులు ఉంటే డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్య శ్రీ కింద ఉచిత వైద్య సేవల కోసం నెట్ వర్క్ ఆసుపత్రులకు రెఫర్ చేస్తారు. ఈ 'ఫ్యామిలీ డాక్టర్'విధానం ప్రారంభం నుంచి విజయవంతంగా నడుస్తోంది.

'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష' లక్ష్యం ఇదీ..

తాజాగా ప్రభుత్వం జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఈ పథకం సన్నాహక కార్యక్రమాలు జిల్లాలో శుక్రవారం నుంచి ప్రారంభమయ్యాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో వలంటీర్లు ఇంటింటికీ వెళ్లి వ్యాధిగ్రస్తుల వివరాలు ఆరా తీస్తున్నారు. స్థానికులకు ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశాలను..ఉచిత వైద్య శిబిరాలపై అవగాహన కల్పిస్తారు. మరుసటి రోజు నుంచి స్థానికంగా ఉన్న ఏఎన్ఎం. కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్స్ ఇతర వైద్య సిబ్బంది ఇంటింటినీ సందర్శిస్తారు. వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తిస్తారు. అవసరమైన వారికి కొన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఉచిత వైద్య శిబిరాల్లో వైద్య సేవలు పొందడానికి ముందస్తు సమాచారంతో కూడిన టోకెన్లను ఇస్తారు. వారందరినీ నిర్దేశించిన వైద్య శిబిరాలకు వెళ్లేలా చర్యలు చేపడతారు.

పెద్ద ఎత్తున వైద్య శిబిరాలు...

ఈ కార్యక్రమం ఈ నెల 30వ తేదీన లాంఛనంగా ప్రారంభం కానుంది. ఆ రోజు నుంచే నిర్దేశించిన తేదీల ప్రకారం మండలాలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో వైద్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తారు. ఈ శిబిరాల్లో ఇద్దరు ఎంబీబీఎస్ వైద్యులు, మరో ఇద్దరు స్పెషలిస్ డాక్టర్లు వైద్య సేవలను అందిస్తారు. పెద్ద వ్యాధులకు డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్య శ్రీ నెట్ వర్క్ ఆసుపత్రులకు రెఫర్ చేస్తారు. మండలాల్లో ఎంపీడీఓ, తహసీల్దారు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో మునిసిపల్ కమిషనర్, తహసీల్దారు.. స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధుల ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తారు. సచివాలయాల పరిధిలో జనాభాను బట్టి నిర్దేశించిన ప్రాంతాల్లో నాలుగు కంటే ఎక్కువ సంఖ్యలో లక్ష్యాలకు మించి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. 'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష' ద్వారా పేదల ఆరోగ్య జీవితం సురక్షితం..పదిలం కానుంది.

పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు



ప్రభుత్వం వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో ఎన్నో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తెచ్చింది. తాజాగా 'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష'ను చేపట్టింది. వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించి వారికి వైద్య శిబిరాల ద్వారా నిపుణులైన వైద్యులతో చికిత్స అందించడమే ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశం. ఈ కార్యక్రమాని పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు అన్ని చర్యలు చేపట్టాం.

- డాక్టర్ అనిల్‌కుమార్, స్టేట్ కో-ఆర్డినేటర్, 'జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష' పథకం

వైద్య సిబ్బంది సమాయాత్తం...



'జగన్న ఆరోగ్య సురక్ష'ద్వారా వైద్య శిబిరాలను ఎక్కువ సంఖ్యలో నిర్వహిస్తాం.ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి వైద్య సిబ్బంది సిద్ధంగా ఉంది.

- డాక్టర్ నాగరాజు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి

జేసీఎస్ కో-ఆర్డినేటర్ల నియామకం



పోతుల శివారెడ్డి కె. నాగేంద్రారెడ్డి

కడప కార్పొరేషన్ : వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు వైఎస్సార్ జిల్లా జేసీఎస్ కో-ఆర్డినేటర్లుగా పోతుల శివారెడ్డి, కె. నాగేంద్రారెడ్డిలను నియమించినట్లు ఆ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

వైఎస్సార్ బీమాతో న్యాయం

కడప రూరల్ : వైఎస్సార్ బీమా పాలసీదారుల నామినీ కుటుంబాలకు సత్వర న్యాయం చేకూరేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ ఆనంద్ నాయక్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయంతో పాలసీదారుల కుటుంబాలకు ఊరట లభించినట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 2023-2024 ఏడాదికి సంబంధించి 2023 సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నాటికి ఒక్కొక్కరికి రూ.5 లక్షల చొప్పున 20 మంది నామినీలకు డబ్బు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు.

నేడు డయల్ యువర్ డీఎం

కడప కోటిరెడ్డిసర్కిల్ : ప్రయాణికుల సమస్యల పరిష్కారానికిగాను శనివారం సాయంత్రం 4-5 గంటల మధ్య డయల్ యువర్ డీఎం కార్యక్రమాని నిర్వహిస్తున్నామని కడప డిపో మేనేజర్ డిల్లీశ్వరరావు తెలిపారు. 99592 25774 నంబరుకు ఫోన్ చేసి తమ సమస్యలు, అభిప్రాయాలు తెలియజేయవచ్చన్నారు.

సబ్సిడీతో నూర్పిడి యంత్రాలు మంజూరు

కడప అగ్రికల్చర్ : వర్షాధారిత ప్రాంత అభివృద్ధి పథకం కింద వైఎస్సార్ జిల్లాకు సంబంధించి చిరుధాన్యాల నూర్పిడి యంత్రాలు(మిల్లెట్స్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్స్) నాలుగు యూనిట్లు మంజూరైనట్లు జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అయితా నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. ఇందులో ఒక్కో యూనిట్ రాయితీ కింద 2 లక్షలు లేదా 50 శాతం వరకు వర్తిస్తుందన్నారు. మొత్తం బడ్జెట్ 8 లక్షలు లక్ష్యంగా ఉందన్నారు. ఈ మిల్లెట్స్ యూనిట్స్‌కు సంబంధించి యంత్ర పరికరాలను రాయితీపై సరఫరా చేయడానికి ఆసక్తి ఉన్న ఏజెన్సీ వారు జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయంలోని సహాయ వ్యవసాయ సహాయకులు(8331057289), వ్యవసాయ అధికారి (9849902188) నంబర్లలో సంప్రదించాలని ఆయన తెలిపారు.

శ్రీ రెడ్డెమ్మకొండకు విరాళం

గుర్రంకొండ : మండలంలోని చెర్లోపల్లె గ్రామంలో వెలసిన సంతాన దేవత శ్రీ రెడ్డెమ్మతల్లి ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి వాల్మీకిపురం మండలం జమ్మశ్లపల్లెకు చెందిన మొనపోటి రెడ్డెప్ప దంపతులు రూ.1,01,116 విరాళంగా అందజేశారు. శుక్రవారం ఆలయానికి చేరుకొన్న దాతలకు అర్చకులు, ఈవో మంజుల ఘన స్వాగతం పలికారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేకపూజలు చేయించారు.

ఆరుతడి పంటల సాగుపై దృష్టి

జేసీ గణేష్‌కుమార్



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న జేసీ గణేష్‌కుమార్

కడప సెవెన్‌రోడ్స్ : ఖరీఫ్‌లో జిల్లాలోని ప్రాజెక్టుల్లో సరిపడు నీళ్లు లేని కారణంగా ప్రత్యామ్నాయంగా ఆరుతడి పంటలు సాగు చేసుకోవాలంటూ రైతులకు సూచించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ గణేష్‌కుమార్ వ్యవసాయాధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన జిల్లా వ్యవసాయ సలహా మండలి సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ సలహాదారుదారు ఇరగంరెడ్డి తిరుపాల్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ఉద్యాన సలహాదారు సంబటూరు ప్రసాద్‌రెడ్డి, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ మౌర్య భరద్వాజ్, జలవనరుల శాఖ ఎస్ఈ మల్లికార్జున రెడ్డిలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ ఆరుతడి పంటలపై దృష్టి సారించి చిరుధాన్యాలు మిల్లెట్స్ సాగును పెంచడానికి రైతులను ప్రోత్సహించాలన్నారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్‌లో తొమ్మిది రిజర్వాయర్లన్నింటిలో కలిపి సాధారణ నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 54.07 టీఎంసీల కంటే 45 శాతం తక్కువగా 32.740 టీఎంసీలు మాత్రమే నీటి మట్టం ఉందన్నారు. అందులో తాగునీరు, పరిశ్రమల అవసరాలకు పోను ఆయకట్టు పరిధిలోని 66,186 ఎకరాలకు ఖరీఫ్ సాగుకు 13 టీఎంసీల నీరు అవసరం అవుతుందన్నారు. తుంగభద్ర, శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ నుండి నీటి విడుదల ప్రస్తుత సీజన్‌లో లేనందున కేసీ కెనాల్ పరిధిలో, ఎస్.ఆర్.-1 పరిధిలో నీటి లభ్యత లేనందున.. ఈ రెండు ఆయకట్టుల పరిధిలో ఈ ఖరీఫ్ సీజన్ కు నీరు అందివ్వలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఈ ఆయకట్టుల పరిధిలో పంటల సాగు చేయవద్దని నీటి పారుదల శాఖ అధికారులు తెలియజేశారు.కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యలు సత్వరమే పరిష్కరించాలి

కలెక్టర్ విజయరామరాజు



అర్జీదారునితో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ విజయరామరాజు, ఎమ్మెల్యే రఘురామిరెడ్డి

మైదుకూరు : సమస్యలను మండల స్థాయిలోనే అర్జీదారుడు సంతృప్తి చెందేలా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ విజయరామరాజు అధికారులకు సూచించారు. శుక్రవారం మైదుకూరు మండల పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'జగనన్నకు చెబుదాం' కార్యక్రమానికి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. కలెక్టర్ విజయరామరాజు, ఎమ్మెల్యే శెట్టిపల్లె రఘురామిరెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ గణేష్ కుమార్, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ మౌర్య భరద్వాజ్, బద్వేలు ఆర్డీఓ ఆకుల వెంకటరమణతో కలసి ప్రజల నుంచి వినతులను స్వీకరించి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రానికి రాలేని వారి సమస్యలను స్థానికంగానే పరిష్కరించాలన్నారు. ఇందులో భాగంగా మండల స్థాయిలో ప్రతి బుధ, శుక్రవారాల్లో ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కో మండలంలో 'జగనన్నకు చెబుదాం స్పందన' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేలా ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని చెప్పారు.ప్రజల నుంచి అందిన అర్జీలను ఆయా శాఖల అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

- సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నెలకొల్పిన సచివాలయ వ్యవస్థ ద్వారా గ్రామ స్థాయిలోనే సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే శెట్టిపల్లె రఘురామిరెడ్డి తెలిపారు. నిజమైన ప్రజల వద్దకు పాలన ఈ రోజు మైదుకూరులో ప్రత్యక్షంగా, సుస్పష్టంగా దర్శనమిస్తోందని అన్నారు. మైదుకూరులో 'జగనన్నకు చెబుదాం' కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేయడం పట్ల కలెక్టర్, అధికారులకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఇన్‌స్పైర్ చేద్దాం రండి

- పదిహేను రోజులుగా నమోదుకాని నామినేషన్లు
- సెప్టెంబర్ చివరి వరకు గడువు పెంపు



ప్రదర్శనకు వచ్చిన ప్రాజెక్టులతో విద్యార్థినులు (ఫైల్)

జిల్లా ప్రదర్శనకు గతంలో ఎంపికైన నామినేషన్ల వివరాలు ఇలా..

సంవత్సరం	జిల్లాలో ప్రదర్శించిన ప్రాజెక్టులు	రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైనవి	జాతీయ స్థాయికి ఎంపికైనవి
2015-16	720	72	04
2016-17	784	78	08
2017-18	496	49	07
2018-19	362	36	03
2019-20	483	48	05
2020-21	335	34	03
2021-22	351	35	01
2022-23	276	-	-

కడప ఎడ్యుకేషన్: విద్యార్థులను భావి భారత శాస్త్రవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న ఇన్‌స్పైర్ మనాక్‌కు జిల్లాలో స్పందన తక్కువగా ఉంది. అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సూచనలిస్తున్నా చాలా పాఠశాలల నుంచి నామినేషన్లు పూర్తిస్థాయిలో పంపడం లేదు. అందరూ ఒక్కసారిగా నామినేషన్లు పంపడం ప్రారంభిస్తే సర్వర్ మొరాయించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నా.. చాలా మంది తమ లక్ష్యాలను అధిగమించడం లేదు.

- జిల్లా వ్యాప్తంగా 1243 ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలలు ఉండగా 2224 నామినేషన్లు మాత్రమే వచ్చాయి. ఉమ్మడి జిల్లాలో 627 ప్రైవేటు పాఠశాలలు ఉండగా 98 పాఠశాలల నుంచే మాత్రమే నామినేషన్లు వచ్చాయి. మిగిలిన పాఠశాలలనుంచి అరకొరగా పంపారు. గడువు పెంచడంతో మరింత చొరవచూపి ఎక్కువ నామినేషన్లు పంపేలా చూడాల్సి ఉంది. అన్ని పాఠశాలలకు అవకాశం ఉన్నప్పటికీ ఉపాధ్యాయులు చొరవ చూపడం లేదు. ప్రభుత్వం ఈ నెల చివరి వరకు గడువు పొడగించినా గత పది రోజులుగా ఒక్క నామినేషన్ రాలేదు.

జాతీయ స్థాయి పోటీల వరకు...

6 నుంచి 10వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులు ఇన్‌స్పైర్ మనాక్‌కు నామినేషన్లు పంపవచ్చు. తమ సైన్సు ఉపాధ్యాయుడి సహకారంతో మేధోశక్తిని రంగరించి డిజిటల్ ఇండియా, స్కిల్ ఇండి యా, స్వచ్ఛ భారత్, మేక్ ఇన్ ఇండియా, సమాజాభివృద్ధి, కీన్ ఇండియా అంశాల ఆధారంగా ప్రాజెక్టులు రూపొందించి ఆ వివరాలు డ్రాఫ్ట రూపంలో ఇన్‌స్పైర్ మనాక్ వెబ్‌సైట్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలి. వారు పరిశీలించి మంచి ఆలోచనలతో కూడిన ప్రా జెక్టు జిల్లాకు ఎంపిక చేస్తారు. జిల్లా స్థాయిలో ప్రతిభ చూపిన వారికి రాష్ట్రస్థాయిలో పాల్గొనేందుకు అవకాశం కల్పిస్తారు. జాతీయ స్థాయికి ఎంపికైన విద్యా ర్థులను బాలశాస్త్రవేత్తలుగా గుర్తించి రాష్ట్రపతి చేతు ల మీదుగా పురస్కారం అందిస్తారు. పిల్లల ప్రాజెక్టు జిల్లా స్థాయికి ఎంపికైతే రూ.10 వేలు, రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైతే రూ.40వేలు, జాతీయ స్థాయికి ఎంపికై తే రూ.60వేలు విద్యార్థి ఖాతాకు జమచేస్తారు.

ఈ నెలాఖరు వరకు గడువు



ఇన్‌స్పైర్ మనాక్‌కు సంబంధించి నామినేషన్ల స్వీకరణకు ప్రభుత్వం ఈ నెల చివరి వరకు గడువు పొడిగించింది. నాలుగు వేల నామినేషన్లకుగానూ ఇప్పటి వరకు 2224 నామినేషన్లు వచ్చాయి. గడువు పొడగించినప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఒక్క నామినేషన్ రాలేదు. ప్రైవేటు యాజమాన్యంతోపాటు ప్రభుత్వ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు స్పందించాలి.

- మహేశ్వర్‌రెడ్డి, జిల్లా సైన్సు అధికారి

అందరూ స్పందించాలి



ఇన్‌స్పైర్ మనాక్ నామినేషన్లకు సంబంధించి అన్ని యాజమాన్య పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు స్పందించాలి. సైన్సు ఉపాధ్యాయులు బాధ్యత తీసుకుని నామినేషన్లను త్వరితిగతిన పూర్తిచేయాలి. ప్రతి పాఠశాల నుంచి తప్పనిసరిగా ఐదు నామినేషన్లు వచ్చేలా చూడాలి. ఇందులో నిర్లక్ష్యం చేస్తే మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు.

- ఎద్దుల రాఘవరెడ్డి, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి

క్లుప్తంగా

20 వరకు జిల్లాలో వర్షాలు

కడప అగ్రికల్చర్ : జిల్లా వ్యాప్తంగా ఈ నెల 16వ తేదీ నుంచి 20వ తేదీ వరకు పలు మండలాల్లో తెలికపాటి వర్షాలతోపాటు చిరుజల్లులు కురుస్తాయని కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర వాతావరణ శాస్త్రవేత్త స్వామి చైతన్య, కేవీకే కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ వీరయ్య తెలిపారు.

చీమలపెంట వీఆర్ఏ సస్పెన్షన్

పెండ్లిమర్రి : మండలంలోని చీమలపెంట వీఆర్ఏ విశ్వనాథ్ విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడంతో అతనిని శుక్రవారం సస్పెండ్ చేసినట్లు తహసీల్దార్ ఉదయ భాస్కర్‌రాజు తెలిపారు. ఓటర్ల నమోదు, తొలగింపు కార్యక్రమం జరుగుతున్నా వీఆర్ఏ విధులకు గైర్హాజరు కావడం, అలాగే అధికారులకు అందుబాటులో లేకపోవడంతో సస్పెండ్ చేశామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఒంటిమిట్టలో పవిత్రోత్సవాలకు అంకురార్పణ



సీతారామలక్ష్మణులకు పూజలు చేస్తున్న వేదపండితులు



పుట్టమన్ను తీసుకువస్తున్న అర్చకులు, అధికారులు

ఒంటిమిట్ట : ఒంటిమిట్ట కోదండ రామాలయంలో శుక్రవారం ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు వీణారాఘవాచార్యులు మంత్రోచ్చారణలు, మంగళవాయిద్యాల నడుమ పవిత్రోత్సవాలకు శాస్త్రోక్తంగా అంకురార్పణ చేశారు. ఆలయ టీటీడీ డిప్యూటీ ఈవో నటేష్ బాబు సమక్షంలో పూజలు జరిగాయి. రంగమండపంలో సీతారామలక్ష్మణ ఉత్సవ మూర్తులను పట్టు వస్త్రాలు, పుష్పమాలికలు, ఆభరణాలతో సుందరంగా అలంకరించారు. సభా అనుజ్ఞ, విష్వక్సేన ఆరాధన, వాసుదాసు పుణ్యాహవాచకం, రక్షాబంధనం, ఆచార్య రుత్విక్ వరణం, పవిత్ర పుట్ట మన్ను సమర్పణ, అంకురార్పణ, వాస్తుహోమం, సోమకుంభ ప్రతిష్ఠ, కలశారాధన, నివేదన, సేవాకాలం, తీర్థ ప్రసాద వినియోగం కార్యక్రమాలు వేడుకగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దాశరథి సన్నిధిలో ఆధ్యాత్మిక శోభ వెల్లివిరిసింది. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ ఈవో నటేష్ బాబు మాట్లాడుతూ శనివారం, ఆదివారం, సోమవారం మూడు రోజుల పాటు రామయ్య క్షేత్రంలో ప్రత్యేకంగా హోమాలు నిర్వహిస్తామని చెప్పారు.

హుండీ ఆదాయం లెక్కింపు

ఒంటిమిట్ట శ్రీ కోదండ రామస్వామి నెల సరి హుండీ ఆదాయాన్ని శుక్రవారం లెక్కించారు. డిప్యూటీ ఈవో నటేష్ బాబు సమక్షంలో ఆలయ రంగమండపంలో ఈ హుండీ లెక్కింపు జరిగింది. హుండీ ఆదాయం రూ.9 లక్షల 29 వేల 171 వచ్చినట్లు డిప్యూటీ ఈవో తెలిపారు.

అంతర్జాతీయ విజేతకు అభినందన



శివానాయక్‌ను అభినందిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్, అధ్యాపక బృందం

వైవీయూ: ఇటీవల బ్యాంకాక్‌లో నిర్వహించిన ఆసియా పసిఫిక్ యోగా చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో విజయం సాధించి బంగారు పతకం కైవసం చేసుకున్న ఎం.శివానాయక్‌కు అభినందన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. శుక్రవారం కడప నగరంలోని ప్రభుత్వ పురుషుల కళాశాల ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.రవీంద్రనాథ్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తమ కళాశాల విద్యార్థి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకం సాధించడం పట్ల సంతోషంగా ఉందన్నారు. వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎం.రమేష్ మాట్లాడుతూ సాధారణ పేద, మధ్యతరగతికి చెందిన శివానాయక్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకాలు సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. కళాశాల ఇన్‌చార్జి ఫిజికల్ డైరెక్టర్ టి.హాజరతయ్య మాట్లాడుతూ ఒక క్రీడాకారుడు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పతకాలు సాధించడం వెనుక దశాబ్దాల శ్రమ, ఎన్నో కష్టాలు, కన్నీళ్లు ఉంటాయన్నారు. ఆసియా పసిఫిక్ యోగా పోటీల్లో స్వర్ణపతకం సాధించిన శివానాయక్‌ను అధ్యాపకులు ఘనంగా సన్మానించి, రూ.5 వేలు నగదు అందజేశారు. అలాగే జాతీయస్థాయిలో రాణించిన పలువురు క్రీడాకారులను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రగుంట్ల నుంచి ఇస్రోకు ఎదగడం గర్వకారణం



ఇస్రో శాస్త్రవేత్త మహబూబ్‌బాషాకు బహుమతి అందజేస్తున్న ఉపాధ్యాయ బృందం

ఎర్రగుంట్ల : ఎర్రగుంట్లలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో చదివిన ఎస్.మహబూబ్‌బాషా ఇస్రోలో పని చేస్తూ చంద్రయాన్–3లో భాగస్వామ్యం అయినందుకు గర్వకారణంగా ఉందని హెచ్‌ఎం రామాంజనేయరెడ్డి తెలిపారు. శుక్రవారం ఇస్రో శాస్త్రవేత్త మహబూబ్‌బాషాను పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయ బృందం సత్కరించి జీఎస్ఎల్‌వీ మోడల్‌ను బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థి, ఇస్రో శాస్త్రవేత్త మహబూబ్‌బాషా మాట్లాడుతూ ఎర్రగుంట్ల పట్టణంలో 2004లో పదో తరగతి, ప్రొద్దుటూరు ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో డిప్లమా (ఈఈఈ కోర్సు), వాకాడలో బీటెక్ చదివినట్లు తెలిపారు. తర్వాత రిక్రూట్‌మెంట్‌లో ఇస్రోలో 2009–10లో చేరినట్లు పేర్కొన్నారు. అక్కడ సీఎంజీ విభాగంలో రాకెట్ లిఫ్ట్‌లో ఎలక్ట్రికల్‌లో సైంటిస్టుగా పని చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. చంద్రయాన్–3లో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషకరమని, నా జీవితంలో మరిచిపోలేని సంఘటన అని చెప్పారు. పాఠశాల దశలో ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాఠాలు వల్లనే తాను ఈ రోజు ఒక స్థాయిలో గుర్తింపు పొందగలిగినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

'మోక్షగుండం'ను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి



మాట్లాడుతున్న క్వాలిటీకంట్రోల్ విభాగం ఈఈ పి.నాగేశ్వర్‌రెడ్డి

వేంపల్లె : మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యను విద్యార్థులు ఆదర్శంగా తీసుకుని దేశాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని వక్తలు తెలిపారు. ఆర్జీయూకేటీ పరిధిలోని ఇడుపులపాయ ఆర్కేవ్యాలీ ట్రిపుల్ ఐటీలో ఇంజినీర్స్ డే వేడుకలను సివిల్ ఇంజినీరింగ్ విభాగం అధికారులు ఘనంగా నిర్వహించారు. శుక్రవారం మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ వేడుకలను కడప, కర్నూలు పంచాయతీ రాజ్ క్వాలిటీకంట్రోల్ విభాగం ఈఈ పి.నాగేశ్వర్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మనిషి మేధస్సుకు శాస్త్రీయత తోడైతే మహాద్భుతాలు సృష్టించవచ్చని నిరూపించిన మహనీయుడు మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య అని కొనియాడారు. సివిల్ ఇంజినీర్‌గా, ఆర్థికవేత్తగా, నీటియాజమాన్య నిపుణుడిగా, అనేక డ్యాముల నిర్మాతగా బహుముఖ ప్రజ్ఞను ప్రదర్శించి దేశ ఆర్థిక పరిపుష్టికి, భారతావని, ప్రపంచ ప్రగతికి బలమైన పునాది వేసిన వ్యక్తి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సివిల్ ఇంజినీరింగ్ అధ్యాపక బృందం హెచ్‌ఓడీ రమేష్, అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డి, వెంకటేష్, ధనుంజయ, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్‌స్టేషన్‌లను తనిఖీ చేసిన ఎస్పీ



రిమ్స్ పీఎస్ వెనుకల ఖాళీ ప్రదేశాన్ని పరిశీలిస్తున్న జిల్లా ఎస్పీ సిద్ధార్థ్ కౌశల్

కడప అర్బన్ : కడప నగరంలోని తాలూకా, చిన్నచౌక్, రిమ్స్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లను శుక్రవారం సాయంత్రం జిల్లా ఎస్పీ సిద్ధార్థ్ కౌశల్ తమ సిబ్బందితో వెళ్లి పరిశీలించారు. ఆయా పోలీస్‌స్టేషన్‌లలో పోలీసు అధికారులకు, సిబ్బందికి ఎస్పీ సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కడప తాలూకా సీఐ పి.రాజు, ఎస్ఐ రామకృష్ణ, చిన్నచౌక్ పీఎస్ పరిధిలో సీఐ నరసింహారెడ్డి, ఎస్ఐలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అలాగే రిమ్స్ పీఎస్‌లో సీఐ రామచంద్ర, ఎస్ఐలు పాల్గొన్నారు. మొదట ఆయా పోలీస్‌స్టేషన్‌ల పోలీసులకు సూచనలు చేశారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో అప్రమత్తంగా వుండాలని తెలిపారు. అనంతరం పరిసరాలను పరిశీలించారు.

నేటి నుంచి పెద్దదర్గాలో ఉరుసు



విద్యుద్దీపాల అలంకరణలో పెద్ద దర్గా

కడప కల్చరల్ : ప్రముఖ సూఫీ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం, ప్రసిద్ధి చెందిన పర్యాటక ప్రాంతమైన కడప అమీన్‌పీర్ దర్గాలో శనివారం నుంచి సోమవారం వరకు హజరత్ ఖ్వాజా సయ్యద్‌షా అమీనుల్లా మహమ్మద్ మహమ్మదుల్ హుసేనీ చిష్తివుల్ ఖాద్రీ సాహెబ్ ఉరుసు ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో భాగంగా శనివారం గంధం, ఆదివారం ఉరుసు, ఖవ్వాలీ కచేరి, సోమవారం తహలీల్ ఫాతెహా నిర్వహిస్తారు.

గురువుల సన్నిధిలో..

ప్రస్తుతం హజరత్ ఖ్వాజా సయ్యద్‌షా అమీనుల్లా మాలిక్ సాహెబ్ ఉరుసు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన ప్రస్తుత పీఠాధిపతి హజరత్ ఖ్వాజా సయ్యద్‌షా ఆరీఫుల్లా హుసేనీ సాహెబ్ తండ్రి అనే విషయం తెలిసిందే. ఆయన 10వ పీఠాధిపతిగా దర్గా పేరు ప్రఖ్యాతులు ఇనుమడించేలా పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆయన 1993లో కాలం చేసిన అనంతరం ప్రస్తుతం హజరత్ సయ్యద్‌షా ఆరీఫుల్లా మాలిక్ సాహెబ్ 11వ పీఠాధిపతిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దర్గాలో ప్రధాన గురువులు జీవ సమాధి పొందిన హజరత్ పీరుల్లామాలిక్ సాహెబ్ మజార్ ఉంది. ఇతర గురువుల మజార్లు ఉన్న భవనంలో తూర్పు వైపున హజరత్ ఖ్వాజా సయ్యద్‌షా అమీనుల్లా మహమ్మద్ మహమ్మదుల్ హుసేనీ చిష్తివుల్ ఖాద్రీ సాహెబ్ మజార్ ఉంది. దర్గాకు వచ్చే భక్తులు తొలుత ప్రధాన గురువుల మజార్‌ను దర్శించుకున్నాక ప్రత్యేకంగా హజరత్ అమీనుల్లా సాహెబ్ మజార్ వద్ద కొద్దిసేపు ధ్యానం వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా మనసులో తమ సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరుకుంటే తప్పక నెరవేరుతాయని భక్తుల్లో గాఢమైన విశ్వాసం ఉంది. ప్రస్తుతం ఆయన పేరిటే మూడు రోజులపాటు ఉరుసు ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. శుక్రవారం నాటికే భక్తులు పెద్ద ఎత్తున దర్గాకు చేరుకున్నారు. నిర్వాహకులు వారికి అన్ని వసతులు కల్పించారు. ఉరుసు సందర్భంగా దర్గాను పూర్తిగా రంగురంగుల విద్యుత్ దీపాలతో శోభాయమానంగా అలంకరించారు.

పారదర్శకంగా ఎస్‌జీఎఫ్ క్రీడా ఎంపికలు



ఎస్‌జీఎఫ్ అండర్–19 క్రీడా షెడ్యూలును ప్రకటిస్తున్న ఆర్‌జేడీ, డీవీఈఓ, ఆర్‌ఐఓ

కడప స్పోర్ట్స్ : స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ అండర్–19 క్రీడా ఎంపికలు పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఇంటర్ విద్య ప్రాంతీయ సంయుక్త సంచాలకులు రవి సూచించారు. శుక్రవారం కడప నగరంలోని ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాలలో ఎస్‌జీఎఫ్ అండర్–19 క్రీడా షెడ్యూలును విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్‌జేడీ మాట్లాడుతూ జిల్లా స్థాయి పోటీల్లోని విజేత జట్లను రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు పంపాలని సూచించారు. జిల్లా వృత్తివిద్యాధికారి జి.శ్రీనివాసరెడ్డి, ఆర్‌ఐఓ ఎస్.వి.రమణరాజు మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులందరూ క్రీడాఎంపికల్లో పాల్గొనేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌జీఎఫ్ అండర్–19 జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ సి.శారద, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సి.సూర్యారావు, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ విజయప్రసాద్‌రెడ్డి, అరుణ పాల్గొన్నారు.

పాము కాటుతో మహిళ మృతి



రాజేశ్వరి (ఫైల్)

కమలాపురం : మండల పరిధిలోని దాదిరెడ్డిపల్లె గ్రామానికి చెందిన గుజ్జుల రాజేశ్వరి(40) పాముకాటుతో మృతి చెందింది. కుటుంబ సభ్యుల సమాచారం మేరకు వివరాలిలా ఉన్నాయి. గుజ్జుల సుధాకర్, రాజేశ్వరి దంపతులు పొలం పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా శుక్రవారం రాజేశ్వరి పశువుల మేత కోసం సొప్ప కోస్తుండగా పాము కాటు వేసింది. నొప్పిగా ఉందని ఆమె గట్టిగా అరిచింది. విషయం తెలుసుకున్న గ్రామస్తులు చికిత్స నిమిత్తం 108 ద్వారా కమలాపురం ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స చేసి మెరుగైన వైద్యం కోసం రిమ్స్‌కు తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు పరీక్షించి అప్పటికే మృతి చెందినట్లు నిర్ధారించారు. ఆమెకు ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. ఈ నెల 13వ తేదీన లక్ష్మీదేవి అనే మహిళ కూడా పాము కాటుతో అదే గ్రామంలో మృతి చెందింది. రెండు రోజుల వ్యవధిలో ఇద్దరు మహిళలు పాము కాటుతో మృతి చెందడంతో గ్రామంలో విషాదం నెలకొంది.

జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా శ్రీదేవి

కడప అర్బన్ : రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ కోర్టులకు సంబంధించిన న్యాయమూర్తుల బదిలీ ఉత్తర్వులు శుక్రవారం రాష్ట్ర హైకోర్టు విజిలెన్స్ రిజిస్ట్రార్ నుంచి విడుదలయ్యాయి. ఈ ఉత్తర్వుల్లో వైఎస్ఆర్ జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా అనంతపురం ఫ్యామిలీ కోర్టు న్యాయమూర్తిగా పని చేస్తున్న జి. శ్రీదేవి నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం కడపలోని నాల్గవ అదనపు జిల్లా జడ్జిగా వున్న గీత కడపలో జిల్లా ప్రధానన్యాయమూర్తిగా అదనపు బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నారు. కడపలోని మొదటి అదనపు జిల్లా న్యాయమూర్తిగా జి. గీత బదిలీ అయ్యారు.

మహిళా ఉద్యోగికి జైలు శిక్ష

కడప అర్బన్ : వైఎస్ఆర్ జిల్లా జీఎన్ఎస్ఎస్ స్పెషల్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా పని చేసిన యర్రంపల్లి ప్రమీలకు లంచం తీసుకున్న కేసులో జైలు శిక్ష పడింది. ఈమె 2016 ఏప్రిల్ 19న ఈ. కిశోర్‌నాయక్ నుంచి రూ.4 వేలు లంచం తీసుకుని అప్పట్లో ఏసీబీ అధికారులకు రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుబడ్డారు. శుక్రవారం కర్నూలు ఏసీబీ కోర్టు ప్రత్యేక న్యాయమూర్తి నిందితురాలికి రెండు కేటగిరీలలో ఒక కేటగిరికి రెండేళ్ల జైలు శిక్షతోపాటు రూ. 2 వేలు జరిమానా, మరో కేటగిరీలో మూడేళ్ల జైలు శిక్షతోపాటు రూ. 3 వేలు జరిమానా విధించారు. ఈ కేసు ప్రాసిక్యూషన్ తరఫున స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ జి.ఎస్. రాంభగవాన్ వాదించారు. ఈ వివరాలను కడపలోని ఏసీబీ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాసులరెడ్డి తెలియజేశారు.

అంతర్ జిల్లాల క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం



సుశాంత్, రెస్ట్ ఆఫ్ నార్త్‌జోన్ జట్టు (106 పరుగులు)



బ్రహ్మసాయితేజారెడ్డి, సౌత్ జోన్ జట్టు (4 వికెట్లు)



మురళి, విశాఖజట్టు (4 వికెట్లు)

కడప స్పోర్ట్స్ : కడప వేదికగా ఏసీఏ అండర్–19 పురుషుల అంతర్ జోనల్ వన్డే క్రికెట్ టోర్నమెంట్ శుక్రవారం ప్రారంభమైంది. వైఎస్ రాజారెడ్డి–ఏసీఏ క్రికెట్ మైదానంలో నిర్వహించిన మ్యాచ్‌లో కడప, రెస్ట్ ఆఫ్ సౌత్‌జోన్ జట్లు పోటీపడ్డాయి. టాస్ గెలిచిన సౌత్‌జోన్ జట్టు ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 215 పరుగులు చేసింది. జట్టులోని మన్విత్‌కుమార్‌రెడ్డి 88 పరుగులు చేశాడు. కడప బౌలర్లు ప్రణీవ్ 1, అయూబ్ 1 వికెట్ తీశారు. అనంతరం బ్యాటింగ్‌కు దిగిన కడప జట్టుకు వర్షం అడ్డంకిగా మారడంతో 37 ఓవర్లలో 195 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగింది. కడప జట్టు 37 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 111 పరుగులు చేసింది. దీంతో రెస్ట్ ఆఫ్ సౌత్‌జోన్ జట్టు 83 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది.

కేఎస్ఆర్ఎం మైదానంలో : కేఎస్ఆర్ఎం మైదానంలో నిర్వహించిన మరో మ్యాచ్‌లో గుంటూరు, రెస్ట్ ఆఫ్ సెంట్రల్ జట్లు తలపడ్డాయి. టాస్ గెలిచిన గుంటూరు జట్టు బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. 44.3 ఓవర్లలో 180 పరుగుల వద్ద గుంటూరు జట్టు ఆలౌట్ అయింది. జట్టులోని తౌఫిక్ 53 పరుగులు చేశాడు. సెంట్రల్ జోన్ బౌలర్లు యోచన్‌స్వేతార్క్ 3, గీత్ 3 వికెట్లు తీశారు. అనంతరం బ్యాటింగ్‌కు దిగిన రెస్ట్ ఆఫ్ సెంట్రల్ జోన్ జట్టు 40.5 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 181 పరుగులు చేసింది. జట్టులోని అభినవ్ 59 పరుగులు చేశాడు. దీంతో రెస్ట్ ఆఫ్ సెంట్రల్ జోన్ జట్టు 5 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది.

కేఓఆర్ఎం మైదానంలో: కేఓఆర్ఎం మైదానంలో నిర్వహించిన మ్యాచ్‌లో విశాఖపట్నం, రెస్ట్ ఆఫ్ నార్త్ జట్లు తలపడ్డాయి. టాస్ గెలిచిన విశాఖ జట్టు బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి విశాఖజట్టు 270 పరుగులు చేసింది. జట్టులోని ప్రసాద్ 53, వర్ధన్ 61 పరుగులు చేశారు. రెస్ట్ ఆఫ్ నార్త్‌జోన్ బౌలర్లు లోహిత్ 3 వికెట్లు తీశాడు. అనంతరం బ్యాటింగ్‌కు దిగిన రెస్ట్ ఆఫ్ నార్త్ జోన్ జట్టు 48.1 ఓవర్లలో 222 పరుగుల వద్ద ఆలౌట్ అయింది. జట్టులోని సుశాంత్ 106 పరుగులు చేయగా, పృధ్వీరాజ్ 50 పరుగులు చేశాడు. విశాఖ బౌలర్లు మురళి 4, వర్ధన్ 3 వికెట్లు తీశారు. దీంతో విశాఖపట్నం జట్టు 48 పరుగుల ఆధిక్యంతో విజయం సాధించింది.

జూదరుల అరెస్ట్

ఎర్రగుంట్ల : మండల పరిధిలోని పోట్లదుర్తి గ్రామ సమీపాన శుక్రవారం పేకాట ఆడుతున్న పది మందిని అరెస్టు చేసినట్లు సీఐ ఈశ్వరయ్య తెలిపారు. వీరి వద్ద నుంచి రూ.1,56,200 నగదుతోపాటు ఐదు మోటార్ బైకులు, ఎనిమిది సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుని కేసు నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ దాడులలో ఎస్ఐ ప్రవీణ్‌కుమార్‌తోపాటు పోలీసులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతి



ప్రొద్దుటూరు క్రైం : స్థానిక జిల్లా ఆస్పత్రిలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తి అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. అతన్ని 108 అంబులెన్స్ సిబ్బంది గురువారం జిల్లా ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో శుక్రవారం మృతి చెందినట్లు ఆస్పత్రి అధికారులు తెలిపారు. మృతదేహాన్ని ఆస్పత్రిలోని మార్చురీలో ఉంచారు. మృతుడి ఆచూకీ తెలిసిన వారు ఔట్‌పోస్టులో సంప్రదించాలని మార్చురీ ఇన్‌చార్జి తేజా తెలిపారు.

జీవకోటికి సంరక్షణ ఓజోన్ పొర

నేడు అంతర్జాతీయ ఓజోన్ పరిరక్షణ దినోత్సవం



నేషనల్ గ్రీన్ క్రాప్ జిల్లా టీమ్ సభ్యులతో కలిసి లైఫ్ స్టైల్ ఫర్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న డీఈఓ రాఘవరెడ్డి

కడప ఎడ్యుకేషన్ : సూర్యుని నుంచి వెలువడే అతినీల లోహిత కిరణాలు నేరుగా భూమి మీద పడడంతో సకల జీవరాశులకు ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంది. వీటికి రక్షణ కవచంగా ఓజోన్ పొర పనిచేస్తోంది. నేడు పల్లెల నుంచి పట్టణాల వరకు వాహనాలు పెరగడం, పరిశ్రమల నుంచి వచ్చే కాలుష్యం, అధికశాతం మంది ఏసీలను వినియోగించడంతో ఓజోన్‌పొరకు ప్రమాదం పొంచి ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. మానవ తప్పిదంతో పుడమికి రక్షణ కవచంలా ఉండే ఓజోన్ పొర నేడు పలుచబడిపోతోంది.

సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతి నీలలోహిత కిరణాలను అడ్డుకునే ఓజోన్ పొర దెబ్బ తినడంతో ఎండ వేడిమికి తట్టుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. ఈ ప్రమాదాన్ని 1987లోనే మాంట్రియల్ ప్రోటోకాల్' (ఓజోన్ పొర క్షీణతపై జరిపిన పరిశోధన) హెచ్చరించింది. దీంతో 1994 సెప్టెంబర్, 16న ప్రపంచ దేశాలు సమావేశం నిర్వహించి ఏటా సెప్టెంబర్ 16న అంతర్జాతీయ ఓజోన్ పరిరక్షణ దినోత్సవం జరపాలని నిర్ణయించారు.

20 లక్షల మందికి చర్మ కాన్సర్

భూ ఉపరితలంపై స్ట్రాటోస్పియర్ ఆవరణలో ఓజోన్ ఉంటుంది. 25 నుంచి 35 కిలో మీటర్ల ఎత్తులో ఎక్కువగా ఆవరించి ఉంటుంది. స్ట్రాటోస్పియర్ ఓజోన్ అతినీల లోహిత కిరణాలను సంగ్రహించుకుంటుంది. క్లోరోఫాం కార్బన్ ఉపయోగించడంతో ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగి ఓజోన్ పొరకు చిల్లులు పడడంతో అతి నీలలోహిత కిరణాలు భూమిని తాకి నేత్రవ్యాధులు, చర్మ కేన్సర్, ఇతర వ్యాధుల తీవ్రత పెరుగుతుంది. శీతల దేశాలైన న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియాలలో ఇప్పుడు ఈ ప్రభావం కనిపిస్తోంది. ఓ సర్వే ప్రకారం భూమి మీద 20 నుంచి 30 లక్షల మందికి చర్మ కేన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసింది.

శాస్త్రవేత్తల నిర్ధారణ

మానవాళి అవసరాలకు వాడే అనేక వస్తువుల నుంచి వెలువడే కాలుష్యంతో ఓజోన్ పొరకు ముప్పు ఏర్పడుతోందని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. హేలోన్స్, మిథైల్ క్లోరోఫామ్, మిథైల్ బ్రైడ్, సీఎఫ్‌సీతో ఈ ప్రమాదం ఉంది. ఏరోసోల్ ఉత్పత్తులు, రిఫ్రిజిరేషన్స్, స్ప్రేల ఉత్పత్తులను విచ్చలవిడిగా వినియోగించడంతో ఓజోన్‌కు ముప్పు వాటిల్లుతోందని గుర్తించారు. 1993 నుంచి దేశంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుని సీఎఫ్‌సీ ఉత్పత్తులు నిలిపివేయాలని సూచించింది. 296 కన్వర్షన్ ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం తెలిపింది. హైదరాబాద్ ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్ టెక్నాలజీ(ఐఐసిటి) సంస్థ పరిశోధనలు చేస్తోంది. వీరి సూచనతో ప్లాస్టిక్ వినియోగం నిషేధించాలని, ఏసీల వాడకం తగ్గించాలని, అవసరం మేరకే స్ప్రేలు వాడాలని ప్రభుత్వం సూచించింది.

నేడు ప్రతి పాఠశాలలో నిర్వహించాలి

ప్రపంచ ఓజోన్ పరిరక్షణ దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని శనివారం జిల్లాలోని ప్రతి పాఠశాలలో నిర్వహించాలని డీఈఓ రాఘవరెడ్డి సూచించారు. శుక్రవారం కడపలోని తమ కార్యాలయంలో నేషనల్ గ్రీన్ క్రాపు వైఎస్సార్ జిల్లా టీమ్ మెంబర్స్‌తో కలిసి డీఈఓ లైఫ్ స్టైల్ ఫర్ ఎన్విరాన్మెంట్ అనే బ్యానర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి పాఠశాలలో ఉన్న సైన్సు ఉపాధ్యాయులు ఓజోన్ పరిరక్షణ దినోత్సవం గురించి సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రీన్ క్రాప్స్ జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ టీవీ రమణయ్య, క్లస్టర్ కో ఆర్డినేటర్లు సాధిక్, సూర్యచంద్ర, శివ ప్రసాద్, విజయేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెట్ల పెంపకాన్ని ఉద్యమంలా చేపట్టాలి

మానవాళికి జరుగుతున్న విధ్వంసాన్ని గుర్తించక ముందుకు వెళ్తే కొత్త ప్రమాదం తెచ్చుకున్న వారవుతాం. వ్యర్థాలను సృష్టించే కార్యకలాపాలనన్నింటినీ ఆపి వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కల పెంపకం చేపట్టాలి. ఏసీలు, రిఫ్రిజిరేటర్ల వాడకాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి.

– బి. మహేశ్వరరెడ్డి, జిల్లా సైన్సు అధికారి



ఒత్తిడిని వదిలేయండి ఇలా...

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి ఉరుకులు పరుగులు మొదలు. చేయాల్సిన పనుల చిట్టా చాంతాడంత. దీంతో హడావుడి, ఆందోళన. ఫలితం ఒత్తిడి. అందుకనే ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ శాతం మంది ప్రజలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆందోళనతో చిత్తవుతున్నారు. వీటి వల్ల వచ్చే శారీరక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరి ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకు ఇంట్లో మనంతట మనం పాటించగల చిన్న చిట్కాలను చెబుతున్నారు. అవేంటో చూద్దామా..?

గోరు వెచ్చని లేదా చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం చాలా మంచిది. శరీరంలో ఎక్కడైనా నొప్పులుగా అనిపిస్తే చిన్నగా మసాజ్ చేసుకోవడం, కండరాలన్నీ సాగేలా ఒళ్లు విరుచుకోవడం లాంటి పనుల వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బాత్ రూమ్‌లో కూనిరాగాలు తీయడం లేదా ఏదైనా లైట్ మ్యూజిక్‌ని పెట్టుకుని, గోరువెచ్చని నీటితో శరీరం, మనస్సు తేలిక పడేంతవరకు టబ్ బాత్ చేయాలి. అందుకు మంచి సువాసన ఉన్నసహజమైన సబ్బును ఉపయోగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి నుంచి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నృత్యం...

నృత్యం చేయడం అనేది ఒత్తిడి నివారిణిలా పని చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మంచి సంగీతాన్ని పెట్టుకుని దానికి తగినట్లుగా డ్యాన్స్ చేయవచ్చు. ఎవరైనా ఉన్నప్పుడు చేయడం మొహమాటం అయితే ఎవరూ లేనప్పుడు ఆ పని చేయండి. దీనివల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది.

ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా...

ఎక్కువ ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా... సంతోషంగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి. అందువల్ల శరీరంలో డోపమైన్ లాంటి హ్యాపీ హార్మోన్‌లు విడుదలవుతాయి. దీంతో మీరు ఒత్తిడి నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

బబుల్ ర్యాప్‌లను పగలగొట్టడం...

బబుల్ ర్యాప్ కవర్లను చూడగానే అంతా వాటిని పగలగొట్టాలని ఉవ్విళ్లూరతారు. అందుకు కారణాలు లేకపోలేదు. అలా వాటిని పేల్చడం వల్ల మనలో ఓ రకమైన ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. అందువల్లనే మనం వాటిని పేల్చేందుకు ఇష్ట పడుతుంటాం.

మంచి పుస్తకాలు చదవడం...

మంచి పుస్తకాలు, పేపర్లు చదవడం ద్వారా కూడా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు మీకు నచ్చిన పుస్తకం తీసి చదవండి. వెంటనే తగ్గుముఖం పడుతుంది ఆ ఒత్తిడి. అలాగే రోజూ దినపత్రికలను చదవడం కూడా ఒత్తిడి నివారణలో ఒక భాగం. దినపత్రికలు చదవడమనగానే నేరవార్తలు, హత్యావార్తలు కాదు. మనసుకు కాస్తంత ఆహ్లాదం కలిగించే వార్తలు చదవడం మేలు.

అలయ సందర్శనం...

మీ మతాన్ని అనుసరించి మీరు ప్రార్థనామందిరాలను సందర్శించడం మంచిది. రోజూ కాసేపు పూజామందిరంలో గడపడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అలాగని దేనినీ అతిగా చేయరాదు. గంటలు గంటలు పూజలు చేస్తూ గడపడం కూడా మంచిది కాదు. క్రమం తప్పకుండా ఆలయానికి లేదా మసీద్‌కు లేదా చర్చికి వెళ్లడం వల్ల ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది.

మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారు అనుకున్నప్పుడువీటిలో మీకు వీలైనవాటిని పాటించి చూడండి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం ఒత్తిడి వచ్చాక బాధ పడేకంటే ఒత్తిడికి గురికాకుండా చూసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. అదేవిధంగా ఒత్తిడి ఎందువల్ల వస్తుందో తెలుసుకుంటే నివారించుకోవడం సులభం కాబట్టి, ముందుగా మీ పనులను ప్రశాంతగా పూర్తి చేయడం ఆరంభించండి.



ధ్యానం...

ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి ధ్యానం అద్భుతమైన మార్గం అని చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి కేవలం రెండు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకున్నా సరే అది మీ శరీరంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్ సార్టిసాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆహారానికి సుగంధం ఆరోగ్యానికి అందలం



ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవడానికి ఆహారంలో కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలను చేర్చుకుంటే మేలు. అవేంటో, ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకుందాం...

జీర్ణశక్తి బాగుంటే ఆరోగ్యం బాగున్నట్లే. మనం తీసుకునే ఆహారం మీదనే అది జీర్ణమవడం ఆధార పడి ఉంటుంది. మన వంటిళ్లలో సహజంగానే జీర్ణశక్తిని పెంచే సుగంధ ద్రవ్యాలు బోలెడుంటాయి. అలాంటి వాటిలో తేలికగా అందుబాటులో ఉండే పదార్థాలే ఎక్కువ. వాటిని వాడటం ద్వారా జీర్ణశక్తి ఎలా మెరుగవుతుందో చూద్దాం...



అల్లం...

దీర్ఘకాలిక అజీర్తి సమస్యలు ఉన్న వాళ్లకి అల్లం మంచి మందు. ఇది కడుపు నొప్పి రాకుండా చేస్తుంది. అల్లం టీ తాగడం, వండుకునే ఆహార పదార్థాల్లో కొంచెం అల్లాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఖాళీ అవడానికీ ఇది సహకరిస్తుంది.



ధనియాలు...

కడుపు ఉబ్బరంగా, వికారంగా ఉన్నప్పుడు కాసిని ధనియాలు నీటిలో వేసి మరిగించి తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. ధనియాల్లో ఉండే కొన్ని లక్షణాల వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి.



యాలకులు...

కడుపులో మంట, నొప్పి, వికారం లాంటి వాటికి యాలకులు మంచి మందులా పని చేస్తాయి. దీంట్లో మాంగనీసు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తిన్న ఆహారం అరిగి శక్తినిచ్చేలా చేస్తుంది. మధుమేహం నుంచి కాపాడుతుంది.



మెంతులు...

నానబెట్టిన మెంతుల్ని ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి వాటికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. పేగుల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.



సోంపు...

ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సోంపు చాలా మంచిది. ఇంట్లో కూడా తిన్న వెంటనే కొన్ని సోంపు గింజలు నమిలితే దీనిలో ఉండే పొటాషియం, జింక్, మాంగనీసు, ఐరన్, కాపర్ లాంటి ఖనిజాలు జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిజేయడంలో సహకరిస్తాయి.



జీలకర్ర...

జీలకర్రలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, పాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇంకా విటమిన్ ఎ, సి, కె, ఇ, బీ 6 కూడా ఉంటాయి. రోజూ టీ స్పూను జీలకర్ర తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. పేగుల్లో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగించడంలో ఇది సహకరిస్తుంది. దీన్ని భోజనానికి ముందు తీసుకుంటే డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్‌ని ప్రేరేపిస్తుంది. జీర్ణక్రియలో సహకరిస్తుంది.

అందువల్ల ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

హెల్త్ టిప్స్



- ఉసిరి పచ్చడి తీసుకోవడం, తేనెలో నానపెట్టిన ఉసిరిని నిత్యం పద్ధతి ప్రకారం సేవించడం ద్వారా దృష్టిలోపం తగ్గుతుంది. ఉసిరి పొడిని నిత్యం పరకడుపున తేనెతో కలిపి సేవించడం వల్ల వత్తిడి, అలసట తగ్గుతుంది.



- ఎండు ద్రాక్షలు లేదా కిస్‌మిస్‌లు వాడడం మంచిది. వీటికి చలువ చేసే గుణం వుంది. గ్లాసుడు నీళ్లలో ఎండు ద్రాక్షలు వేసి, నానపెట్టి, ఆ నీటిని తీసుకుంటే వేడి చేయకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలా మంచిది.



- గోధుమలు, బియ్యం, పెసలు, రాగులు, సోయాగింజ లు, జొన్నలు అరకిలో వంతున కలిపి, 50 గ్రాముల నువ్వులు, 20 గ్రాముల జీలకర్ర జోడించి, దోరగా విడివిడిగా వేయించాలి. ఆపై మరపట్టించి రొట్టెలు చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ పిండితో జావ కూడా చేసుకోవచ్చు.



- నెలసరి నొప్పితో బాధపడేవారు పుదీనా ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, వడకట్టి, ఆ నీటిని సేవించడం వల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది. పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు కలిపి నీటిలో మరిగించి, ఆ ఆవిరి పడితే గొంతు మృదువుగా మారుతుంది.

సడెన్‌గా చెమటలా..?

చెమటలు పట్టడం అనేది చాలా సాధారణ విషయం.. ఎందుకంటే శరీర శ్రమ అతిగా చేయడం వల్ల అందరిలో చెమట పడుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో మరింత సహజం. అయితే కొందరిలో చెమట విచ్చలవిడిగా పడుతూ ఉంటుంది. దీంతోపాటు కొందరిలో అకస్మాత్తుగా చెమటలు పోస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు చాలామంది దీనిని సాధారణ సమస్యగా భావించి తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారు. దీని వల్ల భవిష్యత్‌లో ఆరోగ్య సమస్యలని కొని తెచ్చుకున్నట్లేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా మీకు జరుగుతుంటే మాత్రం మీ ఒంటి మీద మీరు కాస్తంత శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిందే మరి!



అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం అనేకరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ముందస్తు సూచనలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని గుండెజబ్బుల లక్షణాలలో ఒకటిగా వైద్యులు భావిస్తారు. తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ముందు తరచు ఆకస్మాత్తుగా చెమటలు పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీలో ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం, వారి సలహా మేరకు హెల్త్‌చెకప్ చేయించుకోవడం మంచిదని అనుభవజ్ఞుల సలహా.

అధిక చెమట ఈ వ్యాధుల లక్షణాలలో ఒకటి...

అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం గుండెపోటు మొదటి లక్షణమని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. మహిళలకు రాత్రిపూట ఎక్కువగా చెమట పడడం వల్ల భవిష్యత్‌లో రానున్న తీవ్రసమస్యలకు సంకేతాలు. తీవ్ర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఎక్కువగా చెమట పడుతుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా కొంతమందిలో మధుమేహం పెరగడం కారణంగా కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

● అకస్మాత్తుగా వచ్చే చెమటలు రాకుండా ఉండాలంటే... ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం ● మద్యపానం అలవాటుంటే వెంటనే మానేయడం ● ఆకు కూరలు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం ● గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం ● రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీటిని తాగడం ● డీప్ ఫ్రైలు, ఇతర నూనె పదార్థాలను తగ్గించడం ● ప్రతి రోజూ తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం ● పద్ధతి ప్రకారం డైట్ తీసుకోవడం అవసరం.

సినిమా

మీ ఆనందమే నాకు సంతృప్తి

- విజయ్ దేవరకొండ



"నేను చదువుకునే రోజుల్లో ఫ్రెండ్స్ అంతా విహార యాత్రకు వెళ్తే నేను ఇంట్లో డబ్బులు అడిగి ఇబ్బందిపెట్టడం ఇష్టం లేక అలాగే ఉండిపోయేవాడిని. ఆ విహార యాత్రలో నా స్నేహితులు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారో అని ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడిని. తమ్ముడి (ఆనంద్ దేవరకొండ) ఇంజినీరింగ్ ఫీజు కోసం ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా కొంత సహాయం చేస్తే బాగుండును అనిపించేది. కానీ ఎవర్నీ అడగడానికి ఇష్టం ఉండేది కాదు. అవన్నీ దాటుకుని ఈ స్థాయికి చేరుకున్నాను. ఇవాళ మీకు (అభిమానులు) హెల్ప్ చేయగలుగుతున్నాను అంటే అది నా వ్యక్తిగత ఆకాంక్ష. నేను అందించే ఈ లక్ష రూపాయలతో మీకు ఒత్తిడి తగ్గి ఆనందం కలిగితే అది నాకు సంతృప్తిగా ఉంటుంది'' అన్నారు విజయ్ దేవరకొండ. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ, సమంత జంటగా నటించిన చిత్రం 'ఖుషి'. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవి శంకర్‌లు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 1న విడుదలైంది. 'ఖుషి' సినిమా హ్యాపీనెస్‌ను షేర్ చేసేందుకు ఎంపిక చేసిన 100 లక్కీ ఫ్యామిలీస్‌కు రూ. లక్ష చొప్పున చెక్స్ అందించారు విజయ్ దేవరకొండ. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ''ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను అనౌన్స్ చేసినప్పటి నుంచి మాకు ఇప్పటివరకూ 50 వేలకు పైగా దరఖాస్తులు వచ్చాయి. అయితే ఈ ఏడాది వంద మందికి మాత్రమే సహాయం చేయగలుగుతున్నాం. ప్రతి ఏడాది కొంతమందికి సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. నేను స్ట్రాంగ్‌గా ఉన్నంతవరకూ, సినిమాలు చేస్తున్నంతవరకూ నేను సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. మీరు నాపై చూపిస్తున్న ప్రేమకు థ్యాంక్స్'' అన్నారు. ''కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా తమిళనాడు, కర్ణాటక, సౌత్ స్టేట్స్ నుంచి సెలెక్ట్ చేశారు. సౌత్‌లో అన్ని ప్లేసెస్ నుంచి మా సినిమాకు మంచి స్పందన లభించింది'' అన్నారు శివ నిర్వాణ. ''వంద మందికి సహాయం చేయాలనే ప్రయత్నం మా మూవీతో విజయ్ మొదలుపెట్టినందుకు సంతోషంగా ఉంది'' అన్నారు నవీన్, రవిశంకర్.

కోలీవుడ్ కబురు?

దివంగత నటి శ్రీదేవి చిన్న కుమార్తె ఖుషీ కపూర్‌కు కోలీవుడ్ నుంచి కబురు వెళ్లిందట. తమిళ నటుడు అథర్వ హీరోగా ఆకాష్ అనే కొత్త దర్శకుడు ఓ తమిళ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించనున్నారనే టాక్ కోలీవుడ్‌లో వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు ఖుషీ కపూర్‌ను సంప్రదించిందట చిత్ర యూనిట్. ఖుషీకి ఈ కథ నచ్చిందని, ఆమె దాదాపు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారన్నది కోలీవుడ్ సినీ సర్కిల్స్‌లో వినిపిస్తున్న మాట. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే.. ఖుషీ కపూర్ నటించే తొలి తమిళ సినిమా ఇదే అవుతుంది. ఈ సంగతి ఇలా ఉంచితే.. 'పయ్యా ('ఆవారా')' సినిమాకు సీక్వెల్‌గా 'పయ్యా 2' రానుందని, ఇందులో ఆర్య హీరోగా నటిస్తారని, ఖుషీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా ఎంపికయ్యారనే టాక్ గతంలో కోలీవుడ్‌లో వినిపించింది. అయితే 'పయ్యా 2' సీక్వెల్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తుందనే వార్తల్లో వాస్తవం లేదని ఆమె తండ్రి, నిర్మాత బోనీ కపూర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించిన సంగతి గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇక హిందీలో 'ఆర్చీస్' అనే వెబ్ ఫిల్మ్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం నవంబర్ నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుందని సమాచారం.



ఖుషీ కపూర్

సప్త సాగరాలు

రక్షిత్ శెట్టి హీరోగా నటించి, నిర్మించిన కన్నడ చిత్రం 'సప్త సాగర దాచే ఎల్లో'. హేమంత్ ఎం. రావు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఈ నెల 1న కన్నడలో విడుదలైన ఈ చిత్రం హిట్‌గా నిలిచింది. ఈ సినిమాని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, రక్షిత్ శెట్టి కలిసి 'సప్త సాగరాలు దాటి' అనే పేరుతో ఈ నెల 22న తెలుగులో విడుదల చేయనున్నారు. ''క్లాసిక్ లవ్ స్టోరీగా రూపొందిన చిత్రమిది. కన్నడలో సూపర్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకున్న ఈ చిత్రం తెలుగులోనూ సక్సెస్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది'' అన్నారు టీజీ విశ్వప్రసాద్. ఈ చిత్రానికి సహనిర్మాత: వివేక్ కూచిభొట్ల.



రక్షిత్, రుక్మిణి



మృణాల్ ఠాకూర్

ప్రేమకథ విన్నారా?

కెరీర్‌లో హీరోయిన్‌గా మంచి ఫామ్‌లో ఉన్నారు మృణాళ్ ఠాకూర్. నార్త్ అండ్ సౌత్ అనే తేడాలను పక్కన పెడితే ఈ బ్యూటీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఐదు సినిమాలు రిలీజ్‌కు రెడీ అవుతున్నాయంటే ఆమె ఏ స్పీడ్‌తో దూసుకెళ్తున్నారో ఊహించవచ్చు. ఇదే స్పీడ్‌ను కొనసాగించాలనుకుంటూ బాలీవుడ్ కొత్త సినిమాకు సై అన్నారట మృణాళ్. శ్రీదేవి టైటిల్ రోల్ చేసిన హిందీ హిట్ ఫిల్మ్ 'మామ్' తీసిన దర్శకుడు రవి ఉదయార్ ఇటీవల ఓ లవ్‌స్టోరీ స్క్రిప్ట్‌ను రెడీ చేసుకున్నారట. ఆయన ఈ కథను మృణాళ్‌కు వినిపించగా, ఆమె గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని బాలీవుడ్ సమాచారం. సిద్ధార్థ్ చతుర్వేది హీరోగా నటించనున్న ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ వచ్చే ఏడాది ప్రారంభం కానుందని బీ టౌన్ టాక్.

ఆ రోజు కీడా కోలా



బ్రహ్మానందం

'పెళ్ళిచూపులు', 'ఈ నగరానికి ఏమైంది?' చిత్రాల ఫేమ్ దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్ నటించి, తెరకెక్కించిన తాజా చిత్రం 'కీడా కోలా'. క్రైమ్ కామెడీ జానర్‌లో రూపొందిన ఈ యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ మూవీలో బ్రహ్మానందం, రఘురామ్, రవీంద్ర విజయ్ లీడ్ రోల్స్ చేశారు. కె.వివేక్ సుధాంషు, సాయికృష్ణ గద్వాల్, శ్రీనివాస్ కౌశిక్, శ్రీపాద్ నందిరాజ్, ఉపేంద్ర వర్మ ఈ సినిమాను నిర్మించారు. కాగా ఈ సినిమా నటుడు– నిర్మాత రానా సమర్పణలో నవంబరు 3న విడుదల కానున్నట్లుగా చిత్ర యూనిట్ శుక్రవారం అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఈ సినిమాకు సంగీతం: వివేక్ సాగర్.

భయం.. అత్యాశ.. కుట్ర



వంశీ, ఆనంద్ దేవరకొండ, ఉదయ్, అనురాగ్

ఆనంద్ దేవరకొండ హీరోగా ఉదయ్ శెట్టి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'గం..గం.. గణేశా'. కేదార్ సెలగంశెట్టి, వంశీ కారుమంచి నిర్మించిన ఈ చిత్రం టీజర్‌ని రిలీజ్ చేశారు. ఈ వేడుకలో ఆనంద్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ''భయం, అత్యాశ, కుట్ర అంశాల చుట్టూ ఈ సినిమా కథనం సాగుతుంది. 'బేబీ' తో ఆడియన్స్ ఎంత ఎమోషనల్ అయ్యారో, 'గం..గం..గణేశా' చిత్రంతో అంత ఎంటర్‌టైన్ అవుతారు. ఉదయ్ కథ, విజన్‌ను నమ్మి ఈ సినిమా చేశాను'' అన్నారు. ''ఈ సినిమా విజయంపై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది'' అన్నారు వంశీ కారుమంచి. 'ప్రేక్షకులకు నచ్చే చిత్రం ఇది'' అన్నారు ఈ చిత్ర సహనిర్మాత అనురాగ్ పర్వతనేని.

మిస్టర్ ఇడియట్ వస్తున్నాడు



మాధవ్, సిమ్రాన్ శర్మ

హీరో రవితేజ తమ్ముడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'మిస్టర్ ఇడియట్'. సిమ్రాన్ శర్మ హీరోయిన్. గౌరీ రోణంకి దర్శకత్వంలో జేజేఆర్ రవిచంద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. శుక్రవారం మాధవ్ బర్త్ డే. ఈ సందర్భంగా 'మిస్టర్ ఇడియట్' లోని మాధవ్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను దర్శక–నిర్మాత కె. రాఘవేంద్ర రావు విడుదల చేశారు. ''మిస్టర్ ఇడియట్' ని ప్రేక్షకులు ఆదరించాలి'' అన్నారు గౌరీ రోణంకి. ''నవంబరులో ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం'' అన్నారు నిర్మాత జేజేఆర్ రవిచంద్.

అందాలు చదివే కళ్లకైనా...



పంఖురి, నవదీప్

నవదీప్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'లవ్ మౌళి'. అవనీంద్ర దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పంఖురి గిద్వానీ, మిర్చి హేమంత్ నటించారు. ప్రశాంత్ రెడ్డి తాటికొండ నిర్మాత. గోవింద్ వసంత సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రంలోని 'అందాలు చదివే కళ్లకైనా.. కందాలు తిరిగే కాళ్లకైనా.. వందేళ్ల కదిలే గుండెకైనా..' అంటూ సాగే పాటని రిలీజ్ చేశారు. అనంత శ్రీరామ్ రాసిన ఈ పాటను అనిల్ కృష్ణన్ పాడారు. ''లవ్ మౌళి' షూటింగ్ మొత్తం మేఘాలయలోని చిరపుంజీలో చిత్రీకరించాం'' అని యూనిట్ పేర్కొంది.